

基于知信行模式的康复宣教在大学生群体中的应用

杨永瑄，杨思雨，叶斯太依，许嘉丽，古丽达娜·巴扎尔别克，祖米来提·艾合提江，郭晨梦，郑帅*

新疆科技学院，新疆 库尔勒 841000

DOI:10.61369/ETI.2025100029

摘要：目的：评价知信行 (Knowledge, Attitude/Belief, Practice, KAP) 干预对大学生康复行为的影响，为提升大学生康复相关知识和态度，促进养成良好的健康行为提供依据。方法：采取分层随机抽样抽取大学生 350 名为研究对象，对其进行知信行干预， χ^2 检验比较干预前后康复相关知识、态度和行为情况，对康复 KAP 总分影响因素进行多重线性回归分析。结果：干预后，学生对于康复相关知识 - 行为 - 态度维度均得到显著改善 ($p < 0.05$)，控制性别和年龄因素后，专业背景是影响干预后 KAP 总分的最主要因素 ($p < 0.001$)。结论：短期集中 KAP 干预能较好地提高大学生对康复的认知水平和积极态度，且一定程度上可促进相关的健康行为。

关键词：康复宣教；大学生；知识 - 态度 - 行为

Application of Rehabilitation Education based on Knowledge, Information and Practice Model in College Students

Yang Yongxuan, Yang Siyu, Ye Sitaiyi, Xu Jiali, Gulidana · Bazhaerbek, Zumilaiti · Ahetijiang,

Guo Chenmeng, Zheng Shuai*

Xinjiang Institute of Science and Technology, Korla, Xinjiang 841000

Abstract : Objective: To evaluate the impact of Knowledge, Attitude/Belief, Practice (KAP) interventions on rehabilitation behaviours among university students, providing a basis for enhancing students' knowledge and attitude towards rehabilitation and promoting the development of healthy behaviours. Methods: A stratified random sampling method was used to select 350 university students as study subjects, who underwent KAP interventions. Chi-square tests were used to compare rehabilitation-related knowledge, attitudes and behaviours before and after the intervention, and multiple linear regression analysis was conducted to identify factors affecting the total KAP score. Results: After the intervention, students showed significant improvements in knowledge, behaviour and attitude dimensions related to rehabilitation ($p < 0.05$). After controlling for gender and age, professional background was the most significant factor influencing the post-intervention total KAP score ($p < 0.001$). Conclusion: Short-term intensive KAP interventions can effectively enhance university students' awareness and positive attitudes towards rehabilitation and to some extent promote related healthy behaviours.

Keywords : rehabilitation education; undergraduate; knowledge-attitude-behaviour

大学生作为国家、社会发展的储备力量，他们的健康发展是国家发展过程中不可忽视的一环。近年来大学生健康问题日益凸显，如很多同学逐渐沦为“低头党”“手机控”，甚至发展为病理性“手机依赖症”；久坐少行逐渐引起了围绕着脊柱产生的各种不良姿势；身体姿势不良在肌肉、骨骼等诸多方面给个体的健康带来危害^[1-5]。此外，运动损伤也是大学生面临的问题之一，损伤类型以关节肌肉拉伤、韧带扭伤、软组织挫伤为主，此类不良事件对大学生的生活、学习、心理都会造成很大影响^[6,7]。

2023年末，我国 60岁及以上人口达29697万人，占全国人口的21.1%，其中65岁及以上人口21676万人，占全国人口的15.4%，我国已进入中度老龄化阶段^[8,9]。老龄化的速度快、程度深与少子化现象有密不可分的关系^[9]。少子化现象导致每个子女将面临独自承担照顾两位老年父母甚至四位老年祖父母的压力。近些年来，各地相继出现了医养结合服务模式，一定程度上减轻家庭和社会的养老负担，但仍存在一些短板，这种“老老介护”趋势下，对当代大学生进行相关的老年疾病康复宣教尤为重要^[10]。

研究表明，当前在校大学生在生活方式和行为方面的健康素养存在明显不足，但其在健康知识素养方面有高于社会人群的优势^[11]。因此，基于知信行理论对大学生群体开展康复宣教能改变他们对康复的认知、信念与行动，促进患者养成良好的健康行为。本研究旨在通过多种形式的康复宣教工作让学生了解康复相关知识，并掌握基本的康复技术，如体位转移，肌力训练，科学的运动方法等，使他们能够在自身或家人损伤的初期，及早开始康复干预，提高生活质量。

一、对象与方法

(一) 对象

抽取新疆科技学院医学院不同专业的大学生为调研对象，共350人。

(二) 方法

1. 抽样方法

采用分层整体随机抽样法，以年级为分层因素，纳入标准为具有正确阅读和理解能力，可自行使用手机填写问卷。排除标准：视、听障碍及沟通障碍者，题目漏答或前后矛盾，所有调查对象均知情同意。

2. 调查方法

采用自行设计的问卷进行调查。干预前采用问卷星进行发放，收集问卷结果后进行统计分析，获得初次学生关于康复相关知识的知晓情况、相关知识获取途径、对康复的态度等。干预后对相同人群再次发放问卷，收集结果后进行统计分析。对干预前

后结果进行统计学分析。

3. 干预措施

通过定期的康复训练小课堂和宣传手册等形式，增强宣教的趣味性和参与感。

4. 统计分析

采用 SPSS 26.0 软件进行统计分析。计数资料以 [n(%)] 表示，采用 χ^2 检验进行统计分析。干预后计算每位学生的康复知识 (K)、态度 (A)、行为 (P) 得分，以其总分作为因变量，以性别、年龄、专业为自变量，进行多重线性回归分析。

二、结果

(一) 基本情况

共调查350人，干预前后回收300份有效问卷，有效问卷回收率为85.71%。干预前后学生性别、年级和专业等均无统计学意义 ($P>0.05$)。见表1。

表1 干预前后研究对象基本信息比较 (n/%)

变量	分组	干预前 (n=300)	干预后 (n=300)	χ^2 值	p 值
性别	男	153(51.0)	150(50.0)	0.06	0.806
	女	147(49.0)	150(50.0)		
年龄段	15~20岁	231(77.0)	225(75.0)	0.36	0.549
	21~25岁	69(23.0)	75(25.0)		
年级	大一	102(34.0)	99(33.0)	0.822	0.844
	大二	81(27.0)	84(28.0)		
专业	大三	66(22.0)	69(23.0)	0.604	0.896
	大四	51(17.0)	48(16.0)		
运动损伤经历	护理学	93(31.0)	96(32.0)	0.54	0.463
	药学	120(40.0)	117(39.0)		
专业	康复治疗学	45(15.0)	48(16.0)	0.604	0.896
	其他 *	42(14.0)	39(13.0)		
运动损伤经历	是	207(69.0)	213(71.0)	0.54	0.463
	否	93(31.0)	87(29.0)		

(二) 干预前后康复相关知识知晓情况

干预后，学生在颈前屈健康危害、急性肌肉拉伤处理、“老老

介护”概念、预防腰肌劳损正确坐姿及老年骨质疏松康复目标等知识点的知晓率均得到极显著提升 ($p<0.05$)，见表2。

表2 干预前后康复相关知识知晓情况比较 (n/%)

知识维度	干预前 (n=300)	干预后 (n=300)	χ^2 值	p 值
颈前屈健康危害	84(28.0)	213(71.0)	118.374	<0.05
急性肌肉拉伤处理	75(25.0)	192(64.0)	82.944	<0.05
“老老介护”概念	33(11.0)	174(58.0)	140.628	<0.05
预防腰肌劳损坐姿	18(6.0)	159(53.0)	154.824	<0.05
骨质疏松康复目标	45(15.0)	177(59.0)	119.016	<0.05

(三) 干预前后态度比较

干预后，学生对“掌握基础康复技术的重要性”“主动学习预防方法的意愿”“运用康复知识照顾老人的信心”以及“对

学校宣教活动的认可度”等维度的积极态度均得到显著改善 ($p<0.05$)。见表3。

表3 干预前后康复相关态度比较 (n/%)

态度维度	回答选项	干预前 (n=300)	干预后 (n=300)	U值	p值
掌握基础康复技术很重要	非常不同意 / 不同意	93(31.0)	24(8.0)		
	一般	60(20.0)	42(14.0)	21584	<0.05
	同意 / 非常同意	147(49.0)	234(78.0)		
愿意主动学习预防方法	非常不同意 / 不同意	111(37.0)	18(6.0)		
	一般	66(22.0)	30(10.0)	23701.5	<0.001
	同意 / 非常同意	123(41.0)	252(84.0)		
有信心运用康复知识照顾老人	非常不同意 / 不同意	126(42.0)	21(7.0)		
	一般	72(24.0)	36(12.0)	24412.5	<0.05
	同意 / 非常同意	102(34.0)	243(81.0)		
康复训练比单纯休息更重要	非常不同意 / 不同意	135(45.0)	30(10.0)		
	一般	69(23.0)	45(15.0)	25485.5	<0.05
	同意 / 非常同意	96(32.0)	225(75.0)		
学校宣教活动对我有帮助	非常不同意 / 不同意	120(40.0)	15(5.0)		
	一般	63(21.0)	33(11.0)	26212.5	<0.05
	同意 / 非常同意	117(39.0)	252(84.0)		

(四) 干预前后行为比较

干预后，学生“经常进行腰颈放松训练”“向家人科普康复知识”，在“轻微运动损伤时采取积极应对方式”的比例也显著提升 (p<0.05)。此外，干预后，学生手机使用时长显著减少 (p<0.05)。见表4。

表4 干预前后康复相关行为比较 (n/%)

行为维度	回答选项	干预前 (n=300)	干预后 (n=300)	χ^2 值	p值
腰颈放松训练频率	从不	150(50.0)	30(10.0)		
	偶尔 (1-2次 / 月或周)	99(33.0)	90(30.0)	147	<0.001
	经常 (≥ 3 次 / 周)	51(17.0)	180(60.0)		
运动防护措施采取情况	从不	90(30.0)	15(5.0)		
	偶尔	120(40.0)	60(20.0)	132	<0.001
	经常	60(20.0)	120(40.0)		
向家人科普康复知识	总是	30(10.0)	105(35.0)		
	从未	180(60.0)	30(10.0)		
	偶尔 (1-2次)	75(25.0)	60(20.0)	210	<0.05
轻微运动损伤应对方式	经常 (多次 / 系统指导)	45(15.0)	210(70.0)		
	消极应对 (忽略 / 自行处理)	240(80.0)	90(30.0)	162	<0.05
	积极应对 (查询方法 / 寻求帮助)	60(20.0)	210(70.0)		
手机使用时长	<2小时	39(13.0)	75(25.0)		
	2-4小时	105(35.0)	111(37.0)	18.726	<0.05
	4-6小时	120(40.0)	87(29.0)		
	>6小时	36(12.0)	27(9.0)		

(五) KAP影响因素分析

多重线性回归分析结果显示，在控制了性别和年龄因素后，专业背景是影响干预后 KAP 总分的最主要因素 (p<0.001)。与药学专业相比，康复治疗学和护理学专业的学生取得了显著更高的 KAP 总分，其中康复治疗学专业学生的优势最为明显。见表5。

表5 大学生康复 KAP 总分影响因素的多重线性回归分析 (干预后, n=300)

变量	B(非标准化系数)	SE(标准误)	β (标准化系数)	t值	p值
常量	28.15	0.45	-	62.56	<0.001
性别 (女 =1)	-0.21	0.32	-0.02	-0.66	0.511
年龄 (21~25岁 =1)	0.18	0.38	0.02	0.47	0.638
专业_护理学	1.85	0.42	0.21	4.4	<0.001
专业_康复治疗学	2.68	0.51	0.25	5.25	<0.001
专业_其他	0.35	0.49	0.03	0.71	0.477

三、讨论

大学生在大学阶段不仅要应对学业压力，还面临着自身未来发展的压力，因此，健康的身体和心理状况是大学生应对压力必不可少的条件。本研究中，干预前大学生对于常见运动损伤的处理及科学的运动方法，常见不良姿势的改善等方面知识知晓率较低，且尚未意识到健康行为改善的积极作用。

运用 KAP 理论科学干预，可促进知识向健康态度和行为转化。因此，通过向大学生传授康复相关知识可促进其正确态度、积极信念和健康行为的形成^[12]。本研究中，通过采取课堂讲解、宣传手册、云打卡等措施干预后，学生在颈前屈健康危害、急性肌肉拉伤处理、“老老介护”概念、预防腰肌劳损正确坐姿及老年骨质疏松康复目标等核心知识点的知晓率均得到极显著提升。特别是对于干预前知晓率极低的“老老介护”概念和正确坐姿知识，改善幅度尤为突出，表明干预弥补了学生的知识盲区。同时，学生对康复相关态度维度得到显著改善，消极和中立态度大幅减少，表明干预将外部宣教内化为学生的价值认同和行为动

机。此外，干预对促进学生整体健康生活方式产生了影响，干预后，学生“经常进行腰颈放松训练”，“向家人科普康复知识”比例显著提升。多重线性回归分析结果显示，在控制了性别和年龄因素后，专业背景是影响干预后 KAP 总分的最主要因素。与药学专业相比，康复治疗学和护理学专业的学生取得了显著更高的 KAP 总分，其中康复治疗学专业学生的优势最为明显。这提示我们，具有医学相关专业背景的学生，其知识基础和专业兴趣使其更容易从干预中获益，为未来设计更具针对性的分层干预方案提供了科学依据。

综上所述，本研究证实了综合性康复宣教干预在改善大学生康复知信行方面有积极效果，不仅提升了学生的个人健康管理能力，更培养了其作为健康知识传播者的社会责任感。

但本研究仅限于医学相关专业，且样本量有限，未来可进一步开展大样本、多专业的研究，同时，增加随机对照试验设计、延长随访时间、并详细报告干预方案与问卷信效度，进一步为高校层面系统性地推广康复健康教育提供更加可靠的证据。

参考文献

- [1] 闫英华.高校大学生常见疾病分析及预防 [J].中国医药指南,2024,22(26):142-144.
- [2] 冯月红,吴梦瑜,陈宏雷.大学生的常见疾病与预防管理措施 [J].中医药管理杂志,2016,24(10):167-169.
- [3] 宋荣鑫,杨珊,成庆栋.医学院校大学生体态现状调查研究——以遵义医科大学珠海校区为例 [J].内江科技,2021,42(04):116-117.
- [4] 黄萍.大学生不良姿势与运动干预分析 [J].当代体育科技,2020,10(05):17-18.
- [5] 刘庆卓,王莹.当代大学生不良身体形态及应对方案研究 [C]//中国体育科学学会体能训练分会.2022年首届“一带一路”国际体能高峰论坛交流大会论文摘要集.喀什大学体育学院,2022:2.
- [6] 郑语童.心理疗法联合康复干预对大学生运动损伤康复效果的影响 [J].黑龙江科学,2024,15(18):134-136.
- [7] 李蕾.基于健康教育理念的大学生运动损伤及预防策略探讨 [J].中国学校卫生,2024,45(07):1072-1073.
- [8] 李喜云.中国人口老龄化及养老体系发展问题探讨 [J].现代营销(上旬刊),2024,(10):106-108.
- [9] 何沛芸,黄斌.我国少子化进程中基础教育的战略应对 [J].中国教育学刊,2024,(10):8-15.
- [10] 刘亚茹.日本社会老老介护模式下的关怀问题 [D].东南大学,2018.
- [11] 李星,白育春,李梦.西安市某高校大学生乳腺癌知信行现状调研 [J].黑龙江科学,2024,15(17):84-86+90.
- [12] 黄蓉蓉,陈春婷,赖保珍.知信行模式、跨理论模式、健康信念模式整合式护理干预联合康复训练在改良乳腺癌根治术后患者中的应用效果研究 [J].现代医学与健康研究电子杂志,2025,9(09):21-24.